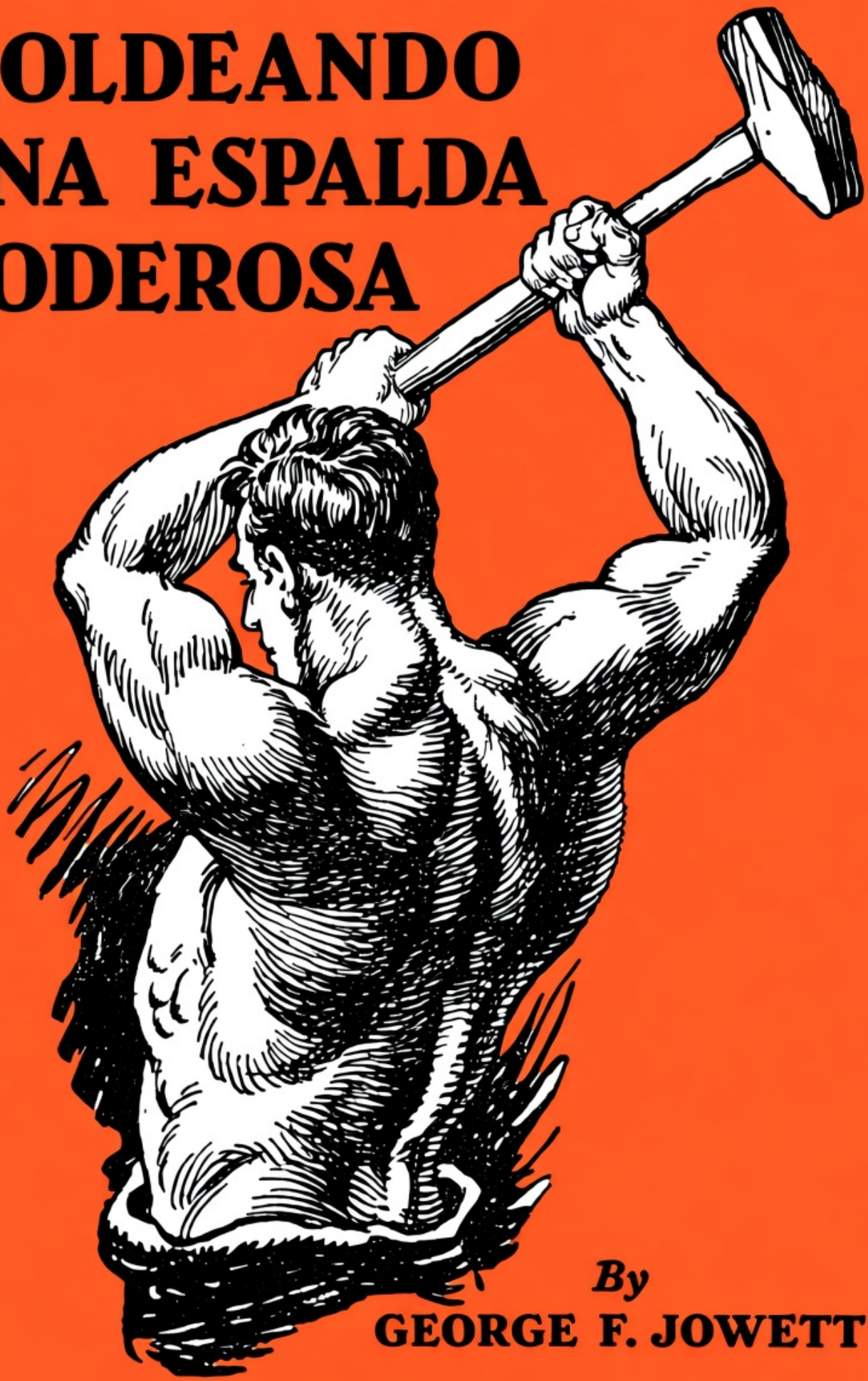
MOLDEANDO UNA ESPALDA PODEROSA



By
GEORGE F. JOWETT

MOLDING A MIGHTY BACK

By
GEORGE F. JOWETT

AVISO IMPORTANTE:

La información contenida en este libro es de carácter histórico y educativo. Los ejercicios de fuerza, levantamientos con pesas, trabajo isométrico y feats de strongman pueden ser exigentes para el cuerpo. Se recomienda realizarlos con buena técnica, progresión gradual y bajo la supervisión de un profesional de la salud si tienes alguna condición médica preexistente.
El traductor y esta edición no se hacen responsables de lesiones, accidentes o daños derivados del uso de estos métodos. Entrena con inteligencia, escucha siempre a tu cuerpo y prioriza la recuperación y la nutrición adecuada.

CÓMO MODELAR UNA ESPALDA PODEROSA

Por George F. Jowett

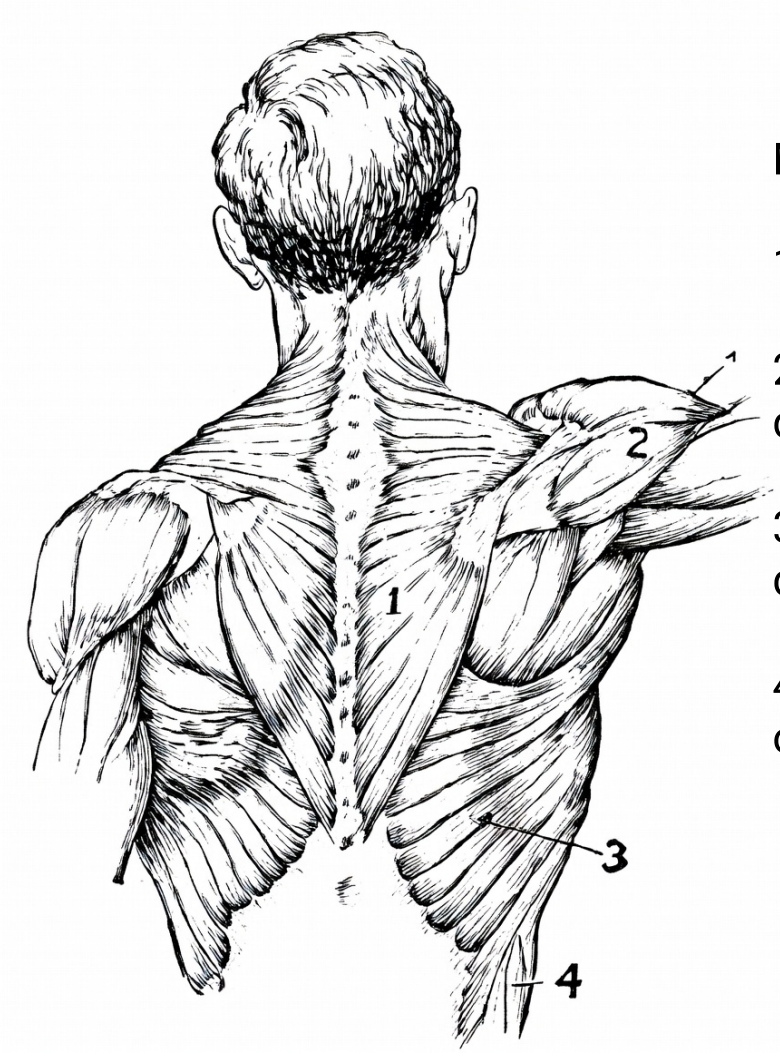
Cuando el recuerdo de mi padre acude a mi mente, siempre visualizo sus proporciones físicas, acentuadas por la gran amplitud de sus hombros. Pocos hombres han tenido una expansión tan imponente a lo ancho de la espalda, y fue esto, más que cualquier otra cosa, lo que despertó mi admiración hacia él cuando yo era apenas un niño.

Hay algo en una espalda ancha que capta de inmediato la atención de todas las miradas. Parece proclamar, de manera expresiva, la salud radiante y la gran fuerza de la que goza su poseedor. Un hombre puede tener buenos brazos, pecho y piernas, pero su ropa priva a los demás de apreciar el desarrollo de esas partes de su cuerpo. No ocurre así con los hombros: se imponen a la vista de todos, mostrando su espléndida formación dorsal… o su falta de desarrollo, según sea el caso. Naturalmente, reconocemos la importancia de una espalda vigorosa, tanto que con frecuencia la utilizamos en nuestro lenguaje cotidiano en expresiones como: “Pon tu espalda al trabajo”, “Ábrete paso con los hombros hacia el éxito” o “¡Vaya, ese hombre sí tiene carácter!”; y en cada caso, estas expresiones resultan notablemente acertadas.

El desarrollo de una espalda poderosa, primero para mí y después para otros, ha sido una de mis grandes pasiones. Antes de comenzar con la tuya, quiero asegurarme de que estás plenamente familiarizado con los músculos de la espalda, de modo que puedas comprender todo lo que voy a explicarte.

En la Fig. 1 observamos los dos músculos dorsales anchos (latissimus dorsi) y los dos trapecios (trapezius). Los primeros, cuyo nombre significa “grandes y anchos músculos de la espalda”, constituyen la mayor parte de la masa dorsal. Se originan en la columna vertebral y se afinan hasta convertirse en un potente ligamento que se fija con gran firmeza en la parte superior del brazo.
Para todos los levantadores de pesas, estos músculos son de enorme interés. Eugene Sandow fue el primero en comprenderlos correctamente. Se dio cuenta de la magnífica “repisa” que cada uno forma para que el brazo superior descanse sobre ella cuando el cuerpo se inclina hacia el lado opuesto. En efecto, estos músculos sostienen o apuntalan los brazos, manteniéndolos rígidos y extendidos.
A partir de la comprensión del latissimus dorsi, nació el famoso levantamiento conocido como el “Bent Press” (Bent Press). Algunos llaman al “Bent Press” un levantamiento de truco o una simple hazaña de equilibrio, pero eso es una necedad. Si el dorsal ancho (latissimus dorsi) no está lo suficientemente desarrollado, toda la técnica de equilibrio del mundo no bastaría para convertir a alguien en un ejecutante exitoso del bent press. La habilidad para el equilibrio es una ventaja, pero la potencia es lo fundamental; de hecho, podemos afirmar con seguridad que el gran músculo de la espalda es el que levanta o impulsa el peso más que el propio brazo.

Arthur Saxon fue el mayor demostrador de la eficacia del dorsal ancho, elevando hasta la extensión completa del brazo, de manera oficial, un total de 371 libras, y de forma no oficial, 409 libras. El trapecio (trapezius) es un músculo de forma peculiar. Nace en la columna vertebral en un largo estrechamiento y luego se ensancha en forma triangular hasta fijarse en el omóplato. Desde esta conexión asciende nuevamente por el cuello y finalmente se inserta en la base del cráneo. Este músculo es capaz de una acción triple. Mediante su contracción, ayuda al dorsal ancho y contribuye, junto con los músculos serratos mayores (serratus magnus), a profundizar el pecho; también tira de los omóplatos hacia atrás. Al desempeñar esta función, muestra la contracción de una forma algo distinta, agrupándose o “amontonándose”.



MÚSCULOS DE LA ESPALDA

1.El trapecio (trapezius)

2.El deltoides posterior (posterior deltoid)

3.El dorsal ancho (latissimus dorsi)

4.El oblicuo externo (external oblique)

Observa las diversas direcciones en las que corren las fibras musculares. Esta diversidad de direcciones es lo que confiere a los músculos su acción simple, doble o triple.
El músculo en la base del cuello forma, al contraerse, una depresión semejante a un plato. Esto demuestra que la acción más poderosa de estos dos músculos de la espalda es la contracción, y que dicha acción acorta los músculos dorsales. Este acortamiento es lo que profundiza el pecho, cuadra y ensancha los hombros. Por estas razones, los músculos de la espalda son de gran importancia en su relación con el pecho.
Los músculos trapecios (trapezius) son responsables de una postura erguida, y los dorsales anchos (latissimus dorsi) de ensanchar los hombros; dos puntos muy importantes que debes mantener siempre presentes en tu mente.
Los deltoides (deltoids) son esas masas musculares que coronan los hombros. El término proviene de la palabra griega “delta”, ya que estos músculos tienen una forma similar a la letra correspondiente, es decir, un triángulo. Este músculo está formado por tres porciones superpuestas de músculo que se extienden sobre el hombro desde su punto de origen. Se afinan en forma de cuña hacia los músculos del brazo. Estos músculos ayudan al brazo en todos los movimientos de levantamiento y controlan la rigidez de los brazos cuando se mantienen extendidos lateralmente, en línea con los hombros.

Los músculos oblicuos externos (external oblique) son los músculos oblicuos situados en la parte externa. Sostienen el borde exterior de los dorsales anchos (latissimus dorsi) a los lados del cuerpo y se curvan alrededor del costado, formando los bordes exteriores de la “cuenca” que contiene los abdominales, a los cuales están unidos por una lámina plana y fibrosa de tejido. Controlan todos los movimientos de flexión lateral del cuerpo y protegen la ingle contra hernias. En conjunto, ahora tienes una idea bastante completa de los músculos que más nos interesan.

Y ahora, ya que me viene a la mente, si alguna vez tienes la oportunidad de estudiar la figura del desarrollo dorsal del gran George Hackenschmidt, no dejes pasar la ocasión de examinarla con detenimiento y profundidad. Hay tanto que admirar en su espalda hercúlea y pintoresca—más que en la mayoría de los desarrollos dorsales mostrados por los grandes hombres de la fuerza física, salvo, por supuesto, la espalda del igualmente grande Arthur Saxon. Allí se revela ante ti toda la magnificencia de la grandeza muscular, mostrando las posibilidades del tipo correcto de ejercicio y lo que puede lograrse en el desarrollo de la espalda. Desde las caderas, la parte baja de la espalda se eleva firme y cuadrada, luego se abre hacia arriba y hacia afuera en forma de cuña, convirtiéndose en una enorme expansión en abanico que se funde bajo las axilas. Allí, los hombros forman una gigantesca repisa sobre la cual descansan sólidamente el cuello y los hombros poderosos.

La notable “escultura” de cada uno de sus músculos dorsales es asombrosa. Cada músculo está tan claramente definido que parece una unidad independiente, pero bajo un control perfectamente equilibrado. Tu entusiasmo aumentará aún más al observar el relieve de los músculos trapecios (trapezius) al moldearse en su gran formación cóncava en la base de la espalda, entre los deltoides.
Quizá lo más hermoso de todo sean las dos largas columnas, semejantes a cuerdas, que forman los erectores de la columna (erector spinae), situadas a cada lado de la columna vertebral, desde el cuello hasta la pelvis. En la parte baja de la espalda, estos músculos muestran su desarrollo de forma más poderosa, dando la apariencia de relieves ondulados en los que la columna vertebral está firmemente encajada.
Quienes tuvieron la fortuna de verlo en su mejor momento recordarán cómo, cual serpientes, esas dos columnas gemelas se retorcían y ondulaban con cada movimiento de su espalda, reforzando la columna en todo momento con dos muros de músculo flexible, firmes como el granito.
Todo culturista tiene un ideal. Varios de mis amigos de juventud elegían al clásico Eugene Sandow, pero dos hombres dominaron por completo mis sueños físicos: George Hackenschmidt y Arthur Saxon. Si alguien llegó a idolatrar a esos seres humanos más que yo, debió hacerlo en gran medida. Yo casi los veneraba, y a ellos debo todo lo que he conseguido en fuerza y desarrollo. Ellos me impulsaron en el punto donde comencé a vislumbrar el primer destello de éxito. Me guiaron cuando llegué a momentos de confusión. Fueron mis ideales y mi inspiración.

Hackenschmidt poseía una figura tan clásica como la de Eugene Sandow, pero más hercúlea. Literalmente, era dos veces más fuerte que Sandow y mucho más versátil. Sandow, por su parte, era un luchador deficiente.
Saxon era de un tipo diferente. Carecía de la belleza física que tenía Hackenschmidt, pero en cuanto a fuerza, era superior al "León Ruso". Sin duda, tú también tienes un ideal, y ves en él lo mismo que yo veía en estos dos gigantes que me inspiraron. Probablemente deseas alcanzar un físico igual al de tu modelo, pero sin esa espalda en forma de cuña jamás lograrás la perfección física.
No importa cuál sea tu peso corporal: puedes poseer una espalda magnífica. Un hombre no necesita ser peso pesado para tener los hombros de un granadero, aunque sé que todo aspirante a la perfección física anhela convertirse en un peso pesado. Siempre ha sido un interrogante sin fin por qué dos hombres criados bajo las mismas condiciones alcanzan la madurez en estados físicos distintos. En ello hay un problema subyacente que ni yo ni nadie puede explicar completamente.
En mi niñez fui muy pequeño. Muchos de mis compañeros eran mucho más grandes que yo, y sin embargo, algo les desconcertaba enormemente: a pesar de mi inferioridad física en tamaño, yo era más fuerte que cualquiera de ellos y mucho más rápido. A medida que crecimos hasta la adultez, me convertí en el más corpulento de todos, aunque algunos eran más altos. Algunos de los que eran grandes para su edad en la infancia, se volvieron de talla reducida en la adultez. Varios de ellos se dedicaron a la cultura física, pero ninguno logró los progresos que yo conseguí. Por supuesto, ahora sé que gran parte de su problema fue la falta de una instrucción adecuada.

El hecho de que yo fuera tan fuerte en mi juventud me puso en contacto con muchas figuras notables, y tuve la fortuna de recibir de ellas una valiosa enseñanza.
Existen razones naturales que explican por qué unos crecen grandes y otros permanecen pequeños; razones que he estudiado toda mi vida, y en las cuales he tenido un éxito considerable al llegar a conclusiones acertadas.
Sé que la espalda, por encima de todas las demás partes del cuerpo, incluido el pecho, ejerce la mayor influencia directa en el aumento de la energía, la fuerza y el tamaño de una persona. Y ello se debe a una razón principal: dentro de los huesos de la columna vertebral se encuentra encerrada la electricidad de la vida, la médula espinal. Desde el cuello hasta las caderas existe, a lo largo de toda la vida, una actividad vital creciente en esta región, destinada a intensificar esta maravillosa fuente de vigor. Cuanto mejor la desarrollen, mayores serán sus posibilidades de obtener un alimento dinámico más abundante para construir músculos más grandes.
Un joven me preguntó: “¿Por qué estos músculos no crecen sin ejercicio, si reciben toda esa estimulación?” Pasaba por alto el hecho —como tantos otros— de que los músculos solo crecen mediante el uso.
Por eso un herrero es más fuerte que una persona dedicada únicamente al trabajo de oficina. Empujar un lápiz no requiere el esfuerzo físico que implica blandir un martillo. Pero incluso el trabajo más duro no proporciona el desarrollo muscular que tú y yo admiramos. Los músculos crecen solo hasta cierto punto, lo suficiente para cubrir la necesidad, y luego dejan de hacerlo. Después de eso, comienzan a adquirir resistencia para la tarea diaria, lo cual reduce la demanda de fuerza muscular.

Si las personas tuvieran que balancear martillos o cargar pianos para volverse fuertes, dudo que alguno de nosotros llegara a serlo. Todos sentimos una aversión natural hacia el trabajo arduo, pero existe una gran diferencia entre trabajo y ejercicio. En primer lugar, el ejercicio es cultivo, y una pequeña cantidad del tipo adecuado rinde grandes resultados, dejándote fresco y lleno de energía.
La explicación es que los movimientos cotidianos rara vez proporcionan una contracción y extensión completas de los músculos, mientras que el ejercicio adecuado consiste precisamente en una serie completa de ambas. Conozco a un herrero muy fuerte que me contó que, después de un día duro en la fragua, era aún más cuidadoso en realizar ejercicio que en los días ligeros, pues le resultaba muy revitalizante.
Le pregunté qué tipo de ejercicio prefería, y me respondió: “movimientos de espalda”, aquellos que implican inclinarse hacia adelante y ligeramente hacia atrás, soltando los músculos que rodean la parte baja de la espalda. Por cierto, es ahí donde se encuentra tanto la parte más débil como la más fuerte de tu columna vertebral.
Es la más débil en el sentido de que la columna no cuenta con otra estructura muscular de apoyo entre las caderas y las costillas, salvo la que existe de forma natural. Por consiguiente, este hueso tan importante y a menudo maltratado requiere protección y soporte muscular en mayor medida que el resto.
Cada movimiento del cuerpo que se origina por encima de las caderas exige una acción constante de los erectores de la columna (erector spinae) y de los músculos laterales conocidos como oblicuos externos (external oblique).

Al mismo tiempo, es la parte más fuerte de la columna en relación con la cantidad de músculos que la sostienen, y es capaz de soportar mucho más desgaste físico a lo largo de la vida que cualquier otro grupo muscular del cuerpo. Incluso en un estado poco desarrollado, los erectores de la columna (erector spinae) son extraordinariamente poderosos. Si entrelazas las manos detrás del cuello y llevas los codos hacia atrás, al tensar los músculos sentirás una clara contracción en la parte superior de la espalda. Pero si llevas las caderas hacia adelante y te inclinas ligeramente hacia un lado, sentirás una contracción aún más potente en la zona lumbar de la espalda. Sentirás cómo los erectores de la columna (erector spinae) enderezan la columna vertebral. Si tu espalda carece de desarrollo en esta zona, habrá nada apreciable que observar; pero, si están desarrollados, los erectores de la columna (erector spinae) se elevarán de manera prominente, mostrando una hendidura profunda que recorre el centro, tal como se aprecia en la Fig. 2.

FIG. 2

Mientras poseas un buen desarrollo de los erectores de la columna (erector spinae), no tendrás por qué temer la aparición de lumbago ni problemas renales, ni ninguna otra afección en la parte baja de la espalda.
Para obtener una perspectiva diferente de los músculos de la espalda, basta con contraer el abdomen, inclinarte hacia adelante y tirar hacia abajo con los codos, esta vez con las manos entrelazadas sobre la cabeza. De inmediato, las masas musculares se aplanarán y la zona lumbar dejará de arquearse; en su lugar, se redondeará, formando una larga y continua curva desde las caderas hasta la base del cráneo, mientras los hombros se abren en forma de abanico, tal como se muestra en la Fig. 3.

FIG. 3

Este pequeño ejercicio delatará tus defectos. Si careces de estructura en la espalda, la curva en forma de media luna no será visible. En su lugar, aparecerá una zona plana en la región de la cintura, donde se notarán los puntos de la columna sobresaliendo contra la piel. En la base de los hombros, donde nace el cuello, se apreciará una protuberancia ósea, y el cuello tendrá un aspecto hundido, como excavado. No habrá “amplitud de hombros”.
Para “sentir” los grandes músculos que ensanchan la espalda, todo lo que tienes que hacer es elevar los codos hacia los lados, a la altura de los hombros, tensar los músculos y luego juntar los codos con un movimiento de cierre, tirando con fuerza hacia abajo con las manos sobre la cabeza. Véase la Fig. 4. Sentirás cómo los músculos de la parte superior de la espalda tiran al provocar que los hombros se expandan.

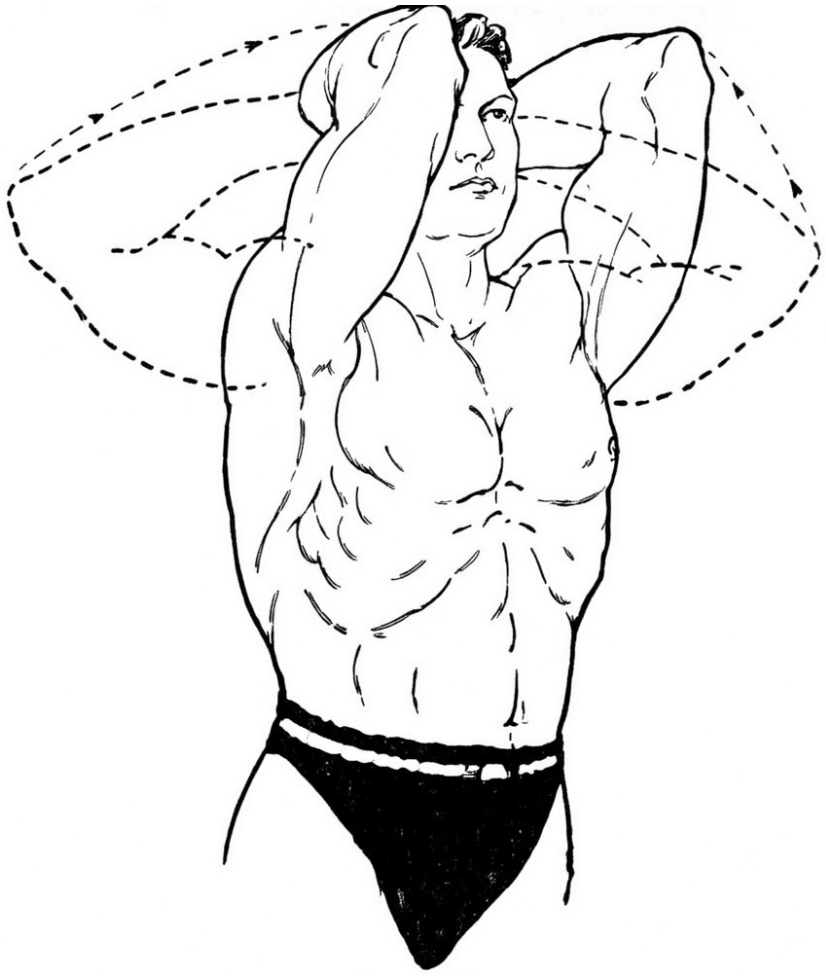


FIG. 4

Te sorprenderá cuánto este movimiento de tirar hacia abajo, semejante a un batir de alas, usado como ejercicio, ayudará a ensanchar la espalda y aumentar el tamaño del pecho. No son raros los aumentos de 10 a 15 centímetros. Esto es ganancia puramente muscular, obtenida del desarrollo de los dorsales anchos (latissimus dorsi), esos grandes y amplios músculos que forman la mayor parte de la espalda y que están unidos principalmente a lo largo de la columna vertebral. Se insertan en la parte superior del brazo, en la cara inferior del húmero, cerca de los músculos del hombro, mediante una inserción en forma de cinta firmemente fijada al hueso.

Todos los movimientos que implican elevar los brazos por encima de la cabeza, tirar, empujar y girar el cuerpo a la altura de la cintura, están gobernados por los dorsales anchos (latissimus dorsi). No necesitan estar muy desarrollados para que puedas comprender su forma. Sobresalen por los lados en forma triangular, proporcionando una sólida “repisa” para que el brazo superior descanse durante ciertos movimientos físicos.

Este músculo se observa en los culturistas con tamaños variables según su desarrollo. Algunos son capaces de mostrar una enorme amplitud de hombros y gran tamaño muscular, pero con frecuencia no son tan fuertes como cabría esperar en proporción a su volumen. Pocos hombres fuertes que entrenan levantando grandes pesos, como medio para desarrollar los dorsales, llegan a adquirir toda la potencia que estos músculos pueden proporcionar. Esto se demuestra por la incapacidad general de muchos de ellos para levantar un peso considerable por encima de la cabeza con dos mancuernas independientes, o para elevar una cantidad apreciable en el levantamiento a un brazo conocido como el “Bent Press” (Bent Press), que ya he explicado anteriormente.

Los gimnastas que se especializan en las anillas (Roman rings), los equilibristas de manos y los remeros desarrollan los dorsales más estéticos. Los levantadores de pesas que dominan el uso de mancuernas independientes y el Bent Press poseen espaldas magníficamente formadas, pero como son pocos, no los consideraremos por ahora. Los primeros atletas mencionados —es decir, los especialistas en anillas— adquieren dorsales poderosos de forma natural, ya que cada ejercicio que practican exige de ellos un gran esfuerzo de tracción o empuje.

Sin duda, los dorsales anchos (latissimus dorsi) son los músculos más influyentes para proporcionarte una espalda grande y ancha. Son los que te dan una “espalda plana”, no una espalda que, vista de perfil, muestre una profunda curvatura hacia adentro en la zona de la cintura. A menudo he visto que algunos escritores poco informados sobre cultura física se refieren erróneamente a esa curvatura invertida como la “curva de la belleza” y signo de fuerza. Aquí radica uno de los resultados desafortunados de entrenar demasiado pronto con pesos pesados. El constante levantamiento por encima de la cabeza de cargas elevadas con barra, o incluso de una dentro de tus propios límites, realizado con demasiada frecuencia y con un número excesivo de repeticiones, provoca que la espalda se hunda hacia adentro. Esto no es una señal de desarrollo; es una prueba de debilidad, y se convierte en lo que la profesión médica y los quiroprácticos llaman una curvatura espinal invertida, una condición anormal o deformidad de la espalda.

Cuando los músculos de esta región no son lo suficientemente fuertes, la columna es empujada hacia adelante. El resultado es una curvatura invertida que provoca dolores de espalda y una debilidad que se manifiesta en temblores después de un levantamiento.
Quienes padecen esta condición nunca logran sentarse correctamente en una silla ni siquiera caminar de forma adecuada. Al caminar, el abdomen se proyecta demasiado hacia adelante y la espalda se fatiga con rapidez. Al sentarse, la espalda se desploma o se dobla como una bisagra débil. Muchos hombres fuertes, por lo demás espléndidos ejemplares físicos han sido arruinados por esta práctica temeraria, y toda la culpa recae en quienes recomiendan este tipo de entrenamiento sin proporcionar al alumno la preparación adecuada ni una guía cuidadosa, con reflexión, consejo e instrucción correctos. De hecho, el antiguo ejercicio que llamamos “flexión hacia atrás” (back bending) no es tan bueno, a menos que tu espalda esté, ante todo, fuerte y bien desarrollada. En cualquier caso, la manera correcta de practicar este movimiento no es con las manos sujetando la cintura, sino con las palmas apoyadas firmemente sobre las caderas. Véase la Fig. 5. Esto crea un soporte y protege la espalda contra tensiones si te inclinas demasiado hacia atrás. Este método proporciona un apoyo firme, mientras que el método antiguo provocaba una sobrecarga en la espalda al intentar volver a la posición erguida.

Curiosamente, la flexión hacia atrás (back bending) tiene un efecto peculiar sobre los nervios. Unas pocas repeticiones exageradas hacia atrás hacen que los músculos de la zona lumbar tiemblen, dejando una sensación extraña de inestabilidad, como si la parte superior del cuerpo pesara demasiado, lo que provoca el deseo de descansar, ya sea sentándose o acostándose. En cambio, si te inclinas ligeramente hacia atrás —unos quince centímetros aproximadamente— obtienes una estimulación muscular suficiente en la zona lumbar, que resulta tan beneficiosa como perjudicial es inclinarse en exceso.

Fig. 5

De hecho, la flexión lateral (side bending), sin inclinación hacia adelante, desarrolla los erectores de la columna (erector spinae) de forma más rápida y segura. Theodor Siebert, la gran autoridad alemana, advierte contra la práctica del back bending, y Arthur Saxon fue quien me aconsejó en mi juventud que la evitara por completo.

Bien, volvamos nuevamente a los dorsales anchos (latissimus dorsi). Supongo que a menudo has intentado hacer dominadas en barra (chinning the bar), o al menos lo has probado. ¿Alguna vez te has quedado colgado de la barra, suspendido por las manos durante unos segundos? Si lo has hecho, recordarás la sensación de tirantez bajo los brazos y en la espalda.

Conozco a un culturista que afirmaba que colgarse diariamente de una barra le proporcionó un aumento de nueve pulgadas en la amplitud de hombros y en el pecho. Esto no significa que su caja torácica creciera realmente nueve pulgadas, sino que los dorsales anchos (latissimus dorsi) se desarrollaron, incrementando notablemente la anchura de los hombros y ensanchando la espalda, hasta sumar un total de nueve pulgadas adicionales en la medida del pecho. Max Sick, el extraordinario atleta bávaro, practicaba para el desarrollo de la espalda lo que los equilibristas de manos llaman “press outs” (press outs). Sé con certeza que este era uno de sus ejercicios favoritos. Tanto creía en él que llegó a convertirlo prácticamente en su único ejercicio (una vez alcanzado su desarrollo). Sin duda, es un ejercicio magnífico si eres capaz de realizarlo.

La idea consiste en colocarte en posición de parada de manos, luego, doblando los codos, descender el cuerpo hasta que la barbilla casi toque el suelo y, desde ahí, impulsarte de nuevo hasta la extensión completa de los brazos, repitiendo varias veces.

Quizá no seas capaz aún de mantener una parada de manos con el control necesario para realizar estos “fondos” (dips) y press outs. En ese caso, colócate sobre la cabeza durante unos centímetros de la pared y lanza los pies contra ella. Con un poco de práctica podrás impulsar tu peso corporal hasta la extensión completa de los brazos, hasta que con el tiempo seas capaz de hacerlo como Max Sick.

Yo solía practicar este ejercicio en las barras bajas o entre las barras paralelas (parallel bars). Estas últimas son más fáciles y, de hecho, proporcionan mayor trabajo para los hombros y la espalda. El trabajo en anillas (Roman rings) no es tan sencillo. Muchas personas nunca logran realizar lo que se conoce como el “full mount” (full mount). Cuanto mayor sea tu peso corporal, menores serán tus probabilidades de conseguirlo. Los especialistas en anillas suelen ser muy ligeros, generalmente de baja estatura y con poco desarrollo en las piernas, lo que facilita su tarea.
Uno de los ejercicios favoritos de espalda de Arthur Saxon consistía en levantar una mancuerna con un solo brazo hasta la extensión completa —un peso bien dentro de su capacidad— y, manteniéndola en esa posición, inclinar el cuerpo lateralmente. Descubrirás que inclinarte es la parte fácil; lo difícil es volver a enderezarte. Por eso, no seas demasiado ambicioso al principio.
Colócate con los pies separados unos 45 centímetros, aunque no existe una regla fija sobre la distancia, siempre que te sientas cómodo y equilibrado. Mantén el cuerpo lo más recto posible y flexiona desde la cintura hacia un lado (véase Fig. 6). Si te inclinas ligeramente hacia adelante, te ayudará, ya que la pelvis puede limitar el movimiento si intentas una flexión lateral perfecta.

Naturalmente, debes inclinarte hacia el lado opuesto del brazo que sostiene la mancuerna, y no olvides practicar tanto con el brazo izquierdo como con el derecho.
No me preguntes con qué peso debes comenzar; eso debes decidirlo tú mismo. Al principio puede resultarte algo difícil controlar el equilibrio, lo que hará el ejercicio más exigente; por ello, cuanto más ligera sea la mancuerna, mejor.

FIG. 6

Saxon prefería la mancuerna a la barra por dos razones. Primero, porque es más difícil de controlar y obliga a mantener una posición más estable, aplicando la resistencia adecuada sobre los músculos correctos. Segundo, porque al ser más difícil de manejar, no puedes utilizar tanto peso, lo que evita la tentación de levantar más de lo conveniente para este ejercicio.

He aquí otro ejercicio favorito de Saxon, y sin duda uno de los mejores que conozco para desarrollar una espalda poderosa. Colócate con los brazos extendidos por encima de la cabeza, sosteniendo una mancuerna de disco (disk dumbbell) en cada mano. Los pies deben estar separados, y toda la postura debe ser de equilibrio.

Desde esta posición, comienza.

Inhala y flexiona el cuerpo hacia un lado tanto como puedas. Observa cuidadosamente la ilustración (Fig. 7) antes de comenzar. Cuando hayas alcanzado el límite de la flexión lateral, regresa a la posición inicial y flexiona hacia el lado opuesto. El punto clave de este ejercicio reside en qué tan lejos puedes inclinarte. Los brazos nunca deben perder el ángulo original y en todo momento deben mantenerse en línea directa con la inclinación del cuerpo. No te inclines ni lo más mínimo hacia adelante. El desarrollo de la espalda era, para Arthur Saxon, algo de enorme importancia. Con razón afirmaba que demasiados aspirantes a hombres fuertes arruinan sus posibilidades por confiar en exceso en los brazos. Tu espalda es más fuerte que tus brazos, y si comprendes la ciencia de manejar objetos pesados, pronto lo descubrirás.

Saxon levantó más peso por encima de la cabeza, con una sola mano, que cualquier otro hombre haya logrado utilizando ambos brazos. Como ya he mencionado, levantó oficialmente por encima de la cabeza, con una sola mano, en el movimiento conocido en el levantamiento de pesas como el “Bent Press” (Bent Press), 371 libras, y de forma no oficial 409 libras. Realmente parece una hazaña demasiado extraordinaria para creerse, pero es un hecho. Sin embargo, solo fue posible gracias a la tremenda fuerza de espalda que este poderoso hombre dominaba.

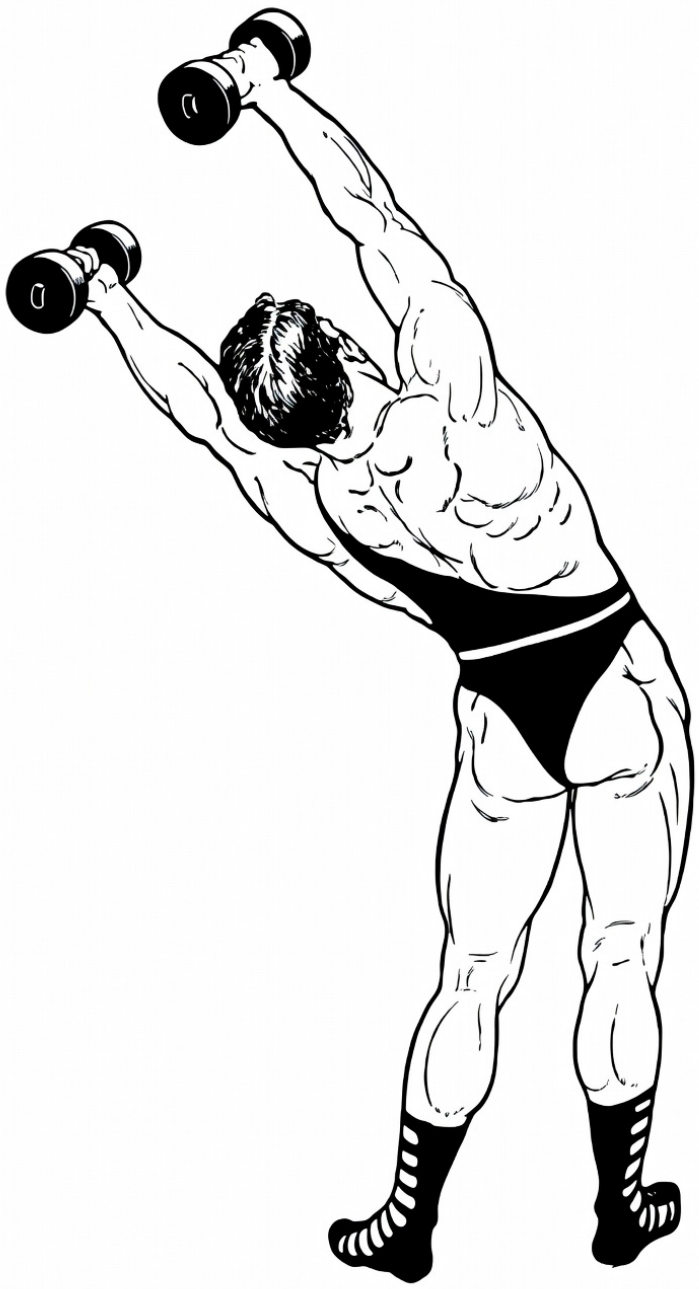


Fig. 7

Digo “dominaba” porque existe una gran diferencia entre poseer fuerza muscular y tener control muscular. Muchas personas poseen una gran fuerza en la espalda, pero no saben controlarla. Arthur Saxon podía controlar su mecanismo muscular con la misma precisión y confianza con la que un experto mecánico maneja las palancas de su máquina.

El “Bent Press” (Bent Press) es, en esencia, una hazaña de fuerza de la espalda. El brazo no es más que un soporte, mientras que el equilibrio se sostiene en la mano. El éxito en este movimiento depende de saber cómo colocar el brazo contra el costado y mantenerlo allí durante toda la ejecución, así como de saber cómo y cuándo flexionar la rodilla de la pierna que no levanta el peso.

La fuerza necesaria es proporcionada por el dorsal ancho (latissimus dorsi), que crea una especie de repisa firme como el granito y aporta la potencia necesaria para enderezar el brazo. Los erectores de la columna (erector spinae) desempeñan un papel importante, al igual que los oblicuos externos (external oblique), al sostener al poderoso dorsal ancho mientras el cuerpo se inclina, gira desde la cintura y finalmente vuelve a la posición erguida.

La ejecución de este gran levantamiento consiste en colocarse con los pies a una distancia equilibrada y, con una o ambas manos, llevar una barra o mancuerna cargada hasta el hombro derecho. El cuerpo se inclina ligeramente hacia la izquierda y el codo derecho se apoya firmemente contra el costado, dentro del pliegue del dorsal ancho (no intentes buscar ese pliegue: si lo tienes, el brazo descansará allí de forma natural).

La pierna derecha debe permanecer completamente recta, y el antebrazo que levanta el peso debe alinearse con ella. La mano se gira de modo que los discos del peso queden alineados con los hombros. Desde esta posición, comienzas a girar en espiral el cuerpo desde la cintura hacia el lado izquierdo, dejando que el brazo izquierdo se deslice sobre el muslo izquierdo para mantener el equilibrio (véase Fig. 8).

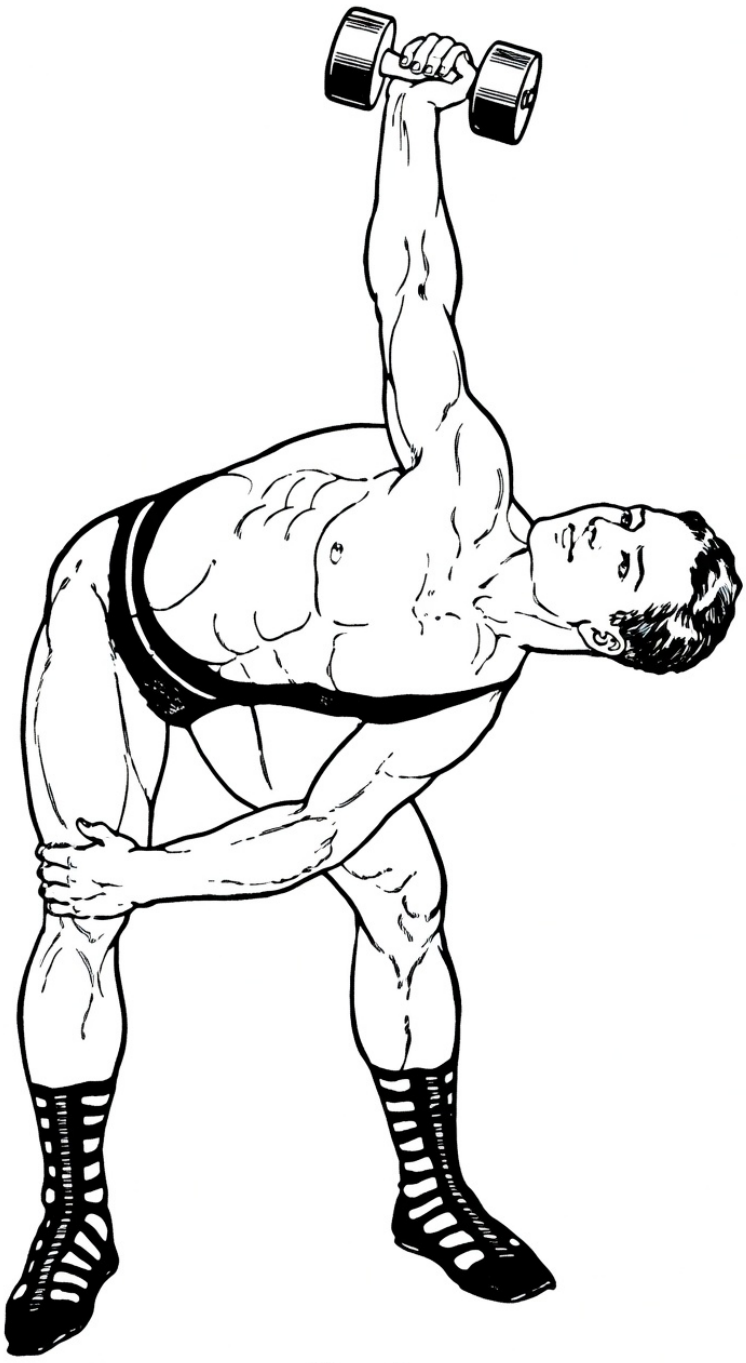


Fig. 8

Es importante que las piernas no se flexionen hasta que hayas alcanzado el máximo de inclinación posible; entonces flexionas la rodilla izquierda y te “metes debajo” del peso. Durante toda la ejecución debes empujar constantemente el peso con la mano derecha. Cuando el brazo queda completamente extendido —lo cual ocurre gracias a la flexión de la rodilla izquierda— te incorporas hasta quedar erguido. Aunque existen otros métodos más refinados para realizar este movimiento, este es el método general; los demás detalles los irás descubriendo con la práctica. Cuanto más gruesa sea la barra del peso, mejor para este levantamiento, ya que proporciona mayor superficie de empuje, lo cual es importante.

Como ya he dicho, esta hazaña se realiza principalmente gracias al dorsal ancho (latissimus dorsi), y el hecho mismo de que este músculo sea capaz de obligar al brazo a elevar un peso más allá de lo que sería posible de lo que los músculos de ambos brazos juntos son capaces de lograr, te da una idea de las posibilidades de sus gigantescos recursos físicos cuando está correctamente desarrollado. A medida que se fortalece en estructura, se hace evidente una gran planitud a lo ancho de la espalda, y esta creación de inmensa amplitud también ensancha los hombros.

Un excelente ejercicio para desarrollar los músculos que intervienen en el “Bent Press” (Bent Press) se ilustra en la Fig. 9, que muestra la posición a mitad del movimiento. La segunda mitad, al volver a la posición erguida, hace trabajar intensamente los músculos laterales. El brazo colocado detrás de la espalda es el detalle sencillo que hace que este ejercicio sea superior a cualquier otra posición de brazo.

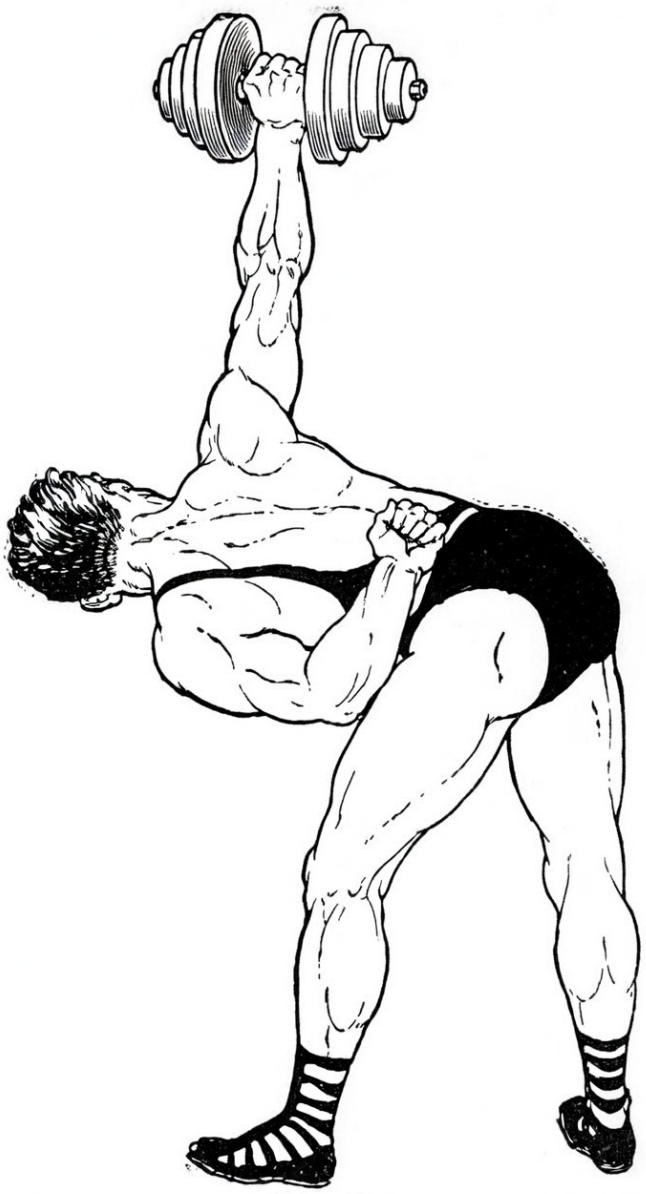


Fig. 9

Asegúrate de mantener recta la pierna que soporta el peso; solo debes flexionar la otra. Descubrirás que este ejercicio es magnífico en más de un sentido.

Aquí tienes otro ejercicio excelente para trabajar toda la espalda, tanto en contracción como en extensión. La primera vez que lo practiques sentirás una sensación en el esternón y en los hombros, como si se separaran. Hará que la estructura cartilaginosa de la región costal “despierte” un poco más.

Adopta la posición que se muestra en la Fig. 10 (a), con las mancuernas colocadas entre los pies. Asegúrate de que los pies estén separados a una distancia cómoda. Con un potente esfuerzo, arráncalas del suelo…

Fig. 10 (b); inhala y lánzalas hasta la extensión completa de los brazos por encima de la cabeza, y continúa dejando que los brazos desciendan hacia abajo y hacia los lados, como en una posición de crucifijo, Fig. 10 (c).

En este ejercicio describes realmente un círculo completo al levantar los pesos desde el suelo y llevar los brazos hacia atrás para proporcionar al pecho y a los hombros toda la expansión posible.

No dobles los brazos durante la ejecución de este ejercicio y practícalo con la mayor energía posible. Estudia cuidadosamente las ilustraciones y observa cómo la cabeza se inclina hacia atrás al comenzar el movimiento descendente, de modo que el esfuerzo de expansión del pecho sea máximo. No muevas los pies. Cuando las mancuernas desciendan nuevamente al suelo entre los pies, antes de iniciar el siguiente movimiento, exhala; inhala al repetir el movimiento circular.

Fig. 10 *(a)*

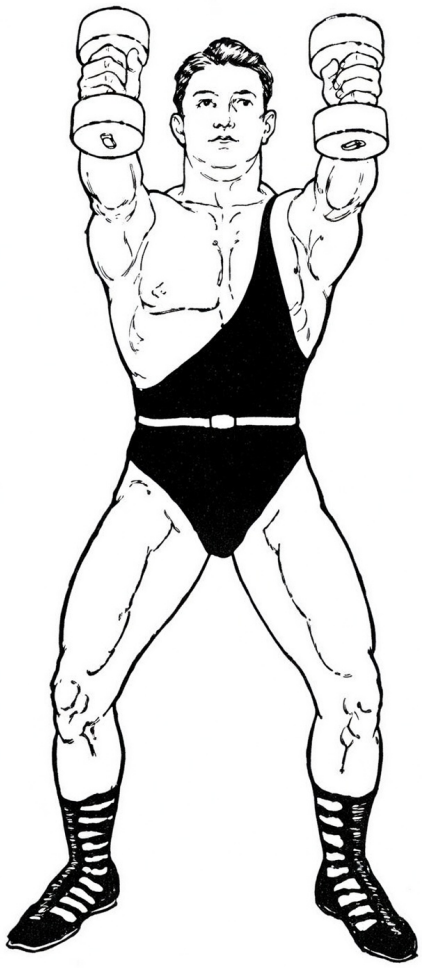


Fig. 10 *(b)*

Si te fuera posible examinar el tejido del dorsal ancho (latissimus dorsi), te sorprendería observar cómo las fibras musculares que forman su masa varían en dirección. Ahora, los músculos los músculos en la parte frontal del brazo superior, llamados bíceps (biceps), están construidos con fibras en una sola dirección; son rectos porque este músculo controla el brazo en un único movimiento: la flexión del antebrazo sobre el brazo. Pero a estas alturas ya habrás comprendido la gran variedad de movimientos de los que es capaz el gran y ancho músculo de la espalda. Es, por así decirlo, un contorsionista, y esa es la razón de la diversidad en la disposición de sus fibras.

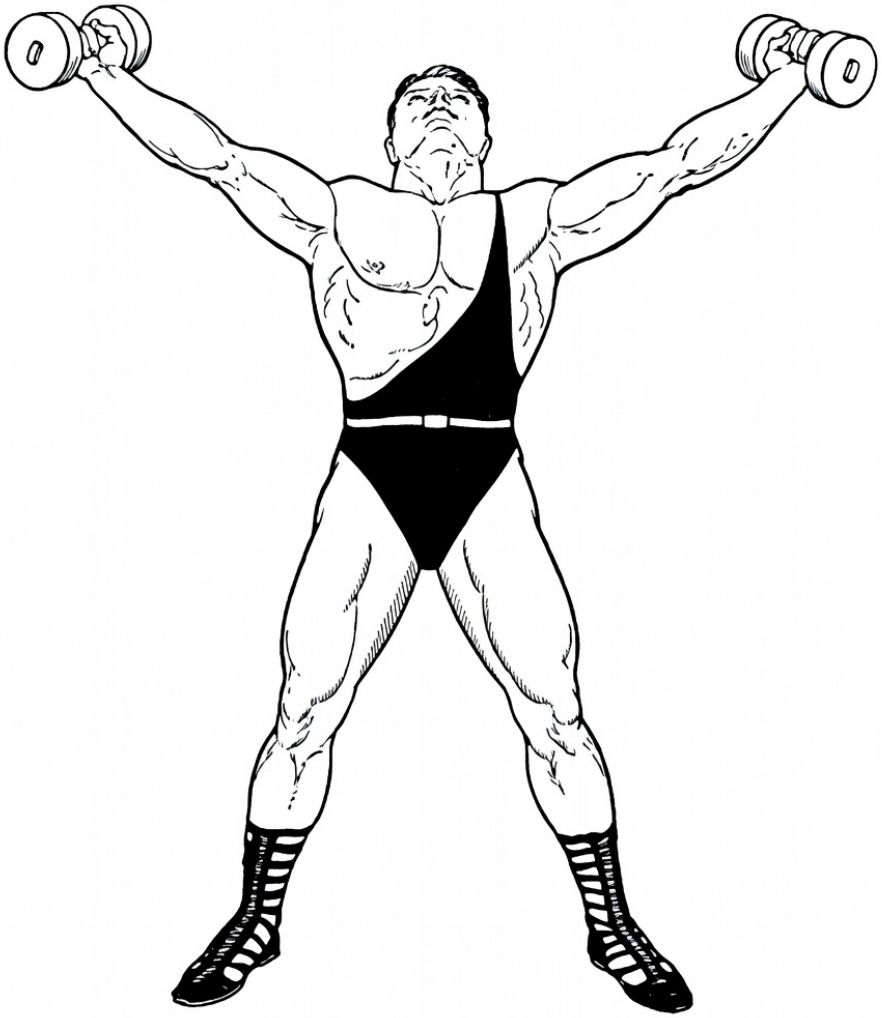


Fig. 10 *(c)*

Las personas con hombros caídos y pecho estrecho presentan un desarrollo muy pobre de los dorsales anchos (latissimus dorsi) y tienden a encorvarse al caminar o al sentarse; por lo tanto, es razonable suponer que el desarrollo de estos músculos corregirá tales defectos. Los hombres con hombros anchos, en cambio, muestran una postura muy erguida tanto al caminar como al sentarse. Cuando existe una curvatura en la columna, el dorsal ancho (latissimus dorsi) se deforma, lo cual se evidencia claramente por su aspecto torcido.

Mediante un tratamiento de ejercicio científico, he logrado corregir muchos casos de curvatura. Dos de los mejores ejercicios para este propósito son muy sencillos. Hago que el alumno coloque una barra a unos cinco centímetros por encima de lo que puede alcanzar con los brazos extendidos, a menos que se eleve sobre las puntas de los pies. Al sujetarse de ella y simplemente colgarse, los músculos de ambos lados se activan y tiran —no de forma uniforme— sino especialmente en la zona de la curvatura, ya que allí los músculos están anormalmente estirados en un lado y demasiado contraídos en el otro. Esta acción ayuda a enderezar las vértebras desplazadas y favorece que los músculos de esa región se contraigan y relajen, recuperando su condición natural.

El siguiente ejercicio, que en realidad es una progresión del anterior, consiste en estirarse hasta que los dedos de los pies toquen el suelo (véase Fig. 11) y luego intentar apoyar completamente los talones.

Cuando la curvatura es más pronunciada hacia un lado de la espalda, el objetivo debe ser sujetar la barra con una sola mano y estirarse hasta que ambos talones toquen el suelo. Si la curvatura es más marcada hacia el lado izquierdo, cuélgate con el brazo derecho; usa el brazo izquierdo si la curvatura está hacia el lado derecho.

No sé si estás familiarizado con el nombre de Bobby Pandour. Fue un hombre que poseía un desarrollo extraordinario. Una de sus mejores poses es una posición natural con la mano izquierda sujetando una barra suspendida por encima de la cabeza. El efecto que producía era mostrar el notable desarrollo de sus magníficamente moldeados músculos de la espalda. Ojalá pudieras ver esa imagen; rara vez se contempla un desarrollo dorsal tan soberbio.

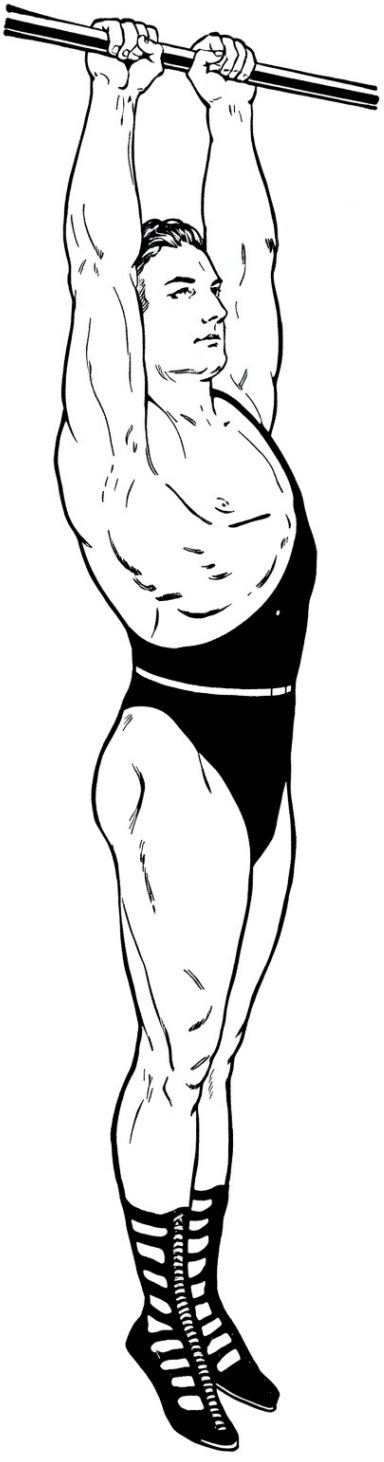


Fig. 11

Por supuesto, hay otros como Kliment, Moygrossy y Arco. Luego están las poderosas espaldas de Arthur Saxon y George Hackenschmidt, quienes son considerablemente más corpulentos que los tres primeros y, por supuesto, poseen un desarrollo dorsal más imponente, lo que los hace parecer aún más impresionantes.

Lo que deseo enfatizar en el desarrollo de la espalda de estos hombres es la poderosa solidez y forma cuadrada de sus espaldas desde las caderas hasta el punto donde los dorsales anchos (latissimus dorsi) comienzan a expandirse. Muchos muestran una pose de amplitud de hombros que parece abrirse desde la línea de las caderas; tales espaldas son defectuosas y débiles. Su “amplitud” no significa que posean un desarrollo poderoso ni grandes dorsales. De hecho, indica que el desarrollo en la región lumbar es muy deficiente. Observa unas caderas anchas con una zona lumbar cuadrada; en ello verás un poderoso pilar muscular firmemente asentado en las caderas. Sin esa forma sólida, por muy fuerte que sea la parte superior de tu espalda, el conjunto será débil.

Un hecho importante que debes recordar es que en la zona de la parte baja de la espalda reside toda tu potencia vital. Por eso esta región es conocida como el sacroespinal (sacrospinalis), es decir, la parte “sagrada” de la columna. No creas que la única forma de lograr un gran desarrollo y fuerza en la espalda es mediante ejercicios que produzcan únicamente una intensa contracción muscular. También debes estirar los músculos. Cuanta más elasticidad y flexibilidad tenga cada músculo, mayor será la potencia de tu espalda.

Quizá hayas observado los grandes resortes en espiral utilizados en maquinaria, y cómo algunos tienen una compresión limitada para absorber impactos o presiones. Están diseñados para ello, desde luego, pero a lo que quiero llegar es que carecen de capacidad de expansión. En cambio, otros resortes poseen tanta capacidad de extensión y compresión que parecen estar vivos, por la forma en que controlan y absorben ambos movimientos. Así es como deberían ser los músculos de tu espalda —y, en realidad, todos los músculos de tu cuerpo—: capaces tanto de extenderse como de contraerse con amplitud. De este modo adquieren mayor “fuerza explosiva”.
Prueba este movimiento. Siéntate en el suelo y coloca una vara redonda sobre las plantas de los pies, como se muestra en la Fig. 12. Sujeta la vara con ambas manos por fuera de cada pie, separándolas aproximadamente a la anchura de los hombros. Mantén las rodillas flexionadas, luego estira lentamente las piernas mientras empujas la vara con los pies. Con las manos, tira con toda tu fuerza y redondea la espalda tanto como puedas. Intensifica esta sensación redondeando aún más la espalda y tirando con las manos sobre la vara. Después relájate, flexiona las rodillas y repite el ejercicio varias veces.

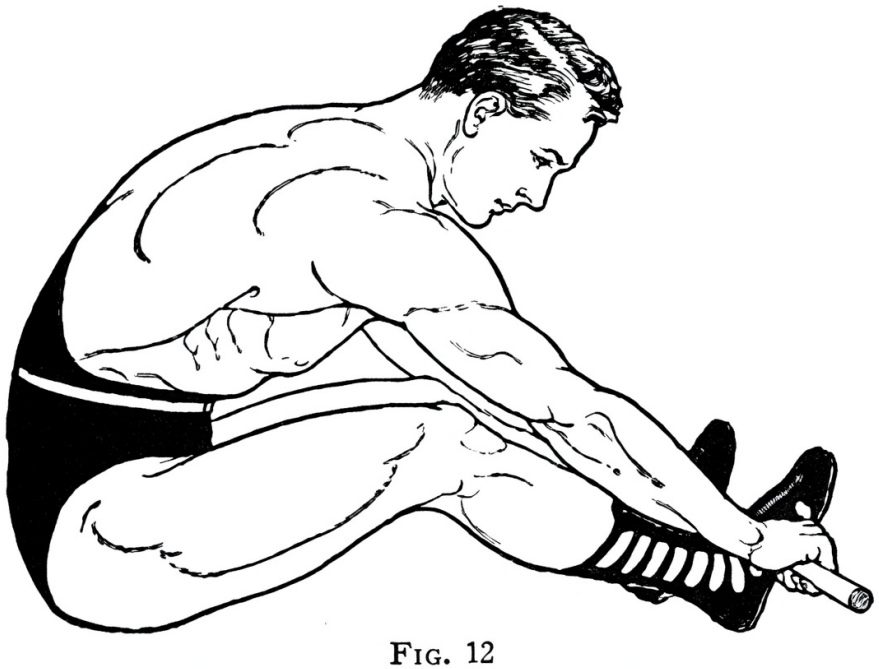


Fig. 12

Aquí tienes un ejercicio que combina dos tipos de control muscular: proyecta hacia afuera y estira los dorsales anchos (latissimus dorsi) y, de forma alternada, los contrae.
Ponte de pie, erguido, y coloca la mano derecha sobre la cabeza. Mantén el codo apuntando hacia adelante, como se muestra en la Fig. 13. Tensa el brazo y empuja el codo aún más hacia adelante; luego elévalo y desplázalo hacia afuera hasta que quede alineado con la mano, a la altura de los hombros. Repite el movimiento varias veces, pero no olvides trabajar cada hombro por separado. Después puedes practicar el mismo movimiento con ambas manos entrelazadas sobre la cabeza.

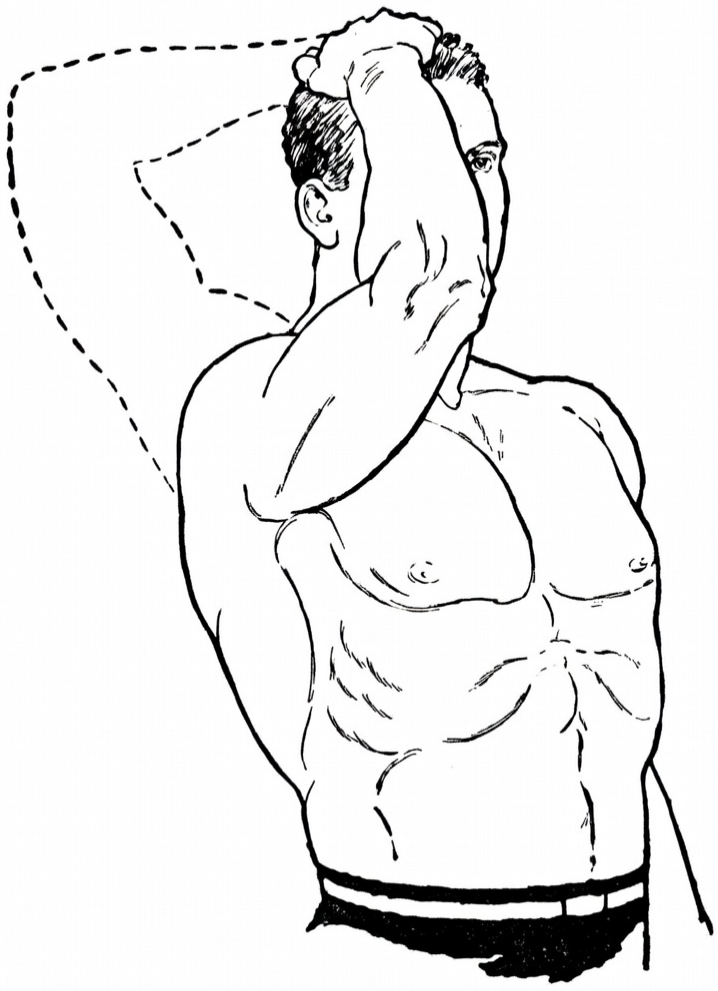


FIG. 13

Los ejercicios de “encogimiento de hombros” (shrugging) siempre han sido populares para desarrollar los trapecios (trapezius) y se encuentran entre los mejores para formar esas masas musculares que aparecen entre los hombros. A mí, personalmente, me resultan algo tediosos, simplemente porque se requieren muchas repeticiones antes de sentir realmente el trabajo del trapecio. Sin embargo, si aplicas suficiente concentración, notarás rápidamente la diferencia, lo que reducirá considerablemente el número de repeticiones necesarias.

El movimiento de shrugging consiste en intentar elevar uno o ambos hombros hacia las orejas. La mejor forma de practicarlo es entrelazando las manos detrás de la espalda e intentar “elevar” el hombro derecho hacia la oreja derecha, como se muestra en la Fig. 14. Para darle más intensidad al ejercicio, deja que la mano izquierda tire hacia abajo de la derecha mientras elevas el hombro derecho. Asegúrate de practicar el movimiento con cada hombro por separado. Después, eleva ambos hombros…

FIG. 14

FIG. 15

…al mismo tiempo, tirando hacia abajo con las manos para obtener una mayor resistencia.

Aquí tienes un ejercicio que siempre me ha gustado y que he practicado toda mi vida. De hecho, fue uno de los primeros del grupo de ejercicios que realicé. Puede que no te agrade tanto como otros, pero a mí me gustaba porque podía generar una gran resistencia con él. Primero adoptaba la posición con las manos entrelazadas detrás de la espalda; luego llevaba los hombros hacia adelante y dejaba que la barbilla descendiera hacia el pecho. A continuación, tensaba los músculos y juntaba los omóplatos con toda la fuerza posible, echando la cabeza hacia atrás al mismo tiempo (véase Fig. 15). Esto lo repetía entre doce y dieciocho veces, logrando una contracción y extensión completas de estos poderosos músculos de los hombros.

Este ejercicio me hace pensar en una cuestión bastante debatida sobre el entrenamiento. Se oye a unos decir que un método es mejor que otro; unos defienden el uso de pesas, otros el entrenamiento sin aparatos, y otros más creen únicamente en el uso de la fuerza de voluntad. Luego está el sistema de palancas, y así sucesivamente, hasta que uno termina completamente confundido sin saber cuál demonios es el correcto.

Es un hecho reconocido que poseo unos hombros poderosos, una espalda ancha y un pecho profundo. Los escritores solían elogiar mi desarrollo de espalda y pecho, y sin embargo, el último ejercicio mencionado fue siempre mi favorito. No puede considerarse un movimiento de pura fuerza de voluntad ni uno que dependa exclusivamente de la concentración. En él se obtiene una gran resistencia física gracias a la acción de los brazos y a la capacidad de los deltoides (deltoids) para ayudar a llevar los hombros hacia atrás.

Cuando posé para mi primera fotografía muscular, elegí este ejercicio, el cual mostraba los trapecios (trapezius) tan bien contraídos que formaban una poderosa repisa muscular; y aunque entonces tenía solo 16 años, se decía que el desarrollo de mi espalda era superior al de muchos culturistas conocidos que ya habían alcanzado la madurez. Personalmente, no soy muy partidario de los ejercicios de "fuerza de voluntad" ni de aquellos que dependen únicamente de la concentración, a menos que se combinen con algún tipo de resistencia. Siempre me han parecido demasiado exigentes para el sistema nervioso. Estoy a favor del desarrollo físico, y prefiero no realizar un ejercicio —por muy bien valorado que esté— si observo que provoca una reacción perjudicial a nivel orgánico, nervioso o muscular. Hay quienes mencionan a Max Sick como un ejemplo maravilloso de alguien que empleaba únicamente la fuerza de voluntad. Pero esto no es del todo cierto, y creo que quienes lo afirman hablan más por lo que han oído que por una observación real de este gran atleta. Yo lo conocí y lo vi entrenar día tras día. La mayoría de sus ejercicios los realizaba sin aparatos, pero en todos ellos aplicaba resistencia de manera muy similar a la del ejercicio que acabo de explicar: utilizaba un grupo muscular contra otro. En otros ejercicios empleaba mancuernas ligeras.

A algunos esto puede parecerles extraño, dado que sus marcas y logros como hombre fuerte hacen que el mejor peso medio actual parezca un principiante. En su libro afirma:
“No necesito usar grandes pesos para lograr grandes hazañas físicas. Las posiciones son lo más importante que hay que aprender, pero no pueden aprenderse luchando con objetos pesados, ya que eso consume casi toda la fuerza. Tampoco se construyen músculos fuertes luchando con pesos excesivos. El esfuerzo con grandes pesos impide que la mente se concentre completamente en el ejercicio, privando así a los músculos de sus beneficios.”
Esto es puro sentido común. Arthur Saxon defendía la misma idea y la practicaba. Decía:
“Cuando un hombre levanta, aunque sea una sola vez, un gran peso, lo único que demuestra es que posee control muscular y gran capacidad de contracción; pero eso no garantiza órganos internos sanos ni prueba que pueda rendir bien en una prueba de resistencia.”
Y añadía:
“Cuida de tus órganos y ellos cuidarán de tus músculos.”
Podría aportar prueba tras prueba de testimonios sostenidos y practicados por otros gigantes de la fuerza, y la esencia de su entrenamiento es siempre la misma: el uso de grandes pesos no es indispensable para el desarrollo muscular.
Tanto Max Sick como Arthur Saxon no tienen igual. Ambos estudiaron profundamente el cuerpo humano y conocían su mecánica de principio a fin. Ambos son ejemplos vivos de lo que predicaron y practicaron. Ninguno se dejó influenciar por intereses comerciales para vender o firmar testimonios engañosos. Desafío a cualquiera a presentar un testimonio escrito en sentido contrario firmado por alguno de ellos.

Cito aquí lo que cada uno escribió en el único libro que redactó. Yo los conocí íntimamente, al igual que a otros grandes hombres. Hubo un momento en mi juventud en que me obsesioné tanto con levantar peso que perdí el buen juicio y llegué a debilitarme hasta el punto de no poder levantar con ambas manos ni la mitad de lo que antes podía levantar con una sola. Tenía entonces diecisiete años, y debo agradecer tanto a Arthur Saxon como a George Hackenschmidt por corregir mi método de entrenamiento.

El problema, por desgracia, en el entrenamiento de muchos jóvenes culturistas es que, por alguna razón, tienden a creer con facilidad ciertas ideas que son contrarias a la realidad. Solo los hechos cuentan y demuestran el valor del esfuerzo. Sigue el consejo de los grandes maestros, quienes probaron con su extraordinaria salud, su fuerza robusta y su perfección física la verdad de sus principios, y no permitas que nada te desvíe.

Los jugadores de béisbol a menudo pierden su capacidad de lanzamiento simplemente porque temen que el ejercicio "endurezca" sus músculos. Han visto los resultados de un entrenamiento defectuoso y se vuelven escépticos, pero no tienen por qué serlo. Los músculos trapecio (trapezius) y dorsal ancho (latissimus dorsi) guardan el secreto del lanzamiento de la pelota, y el tipo correcto de ejercicio no solo desarrollará una mayor potencia de lanzamiento, sino que también la conservará y protegerá al lanzador de adquirir prematuramente el llamado "brazo de cristal", término que indica la pérdida de fuerza al lanzar. Existe un ejercicio que, practicado diariamente, será de gran beneficio para el lanzador de béisbol. Se lo he enseñado a algunas de las mayores estrellas, quienes han comprobado su eficacia. En la instrucción física lo llamamos "one arm pull over" (one arm pull over).

El practicante se acuesta boca arriba con el brazo de lanzamiento extendido completamente detrás de la cabeza (véase Fig. 16). En la mano sostiene una mancuerna muy ligera, de aproximadamente uno a dos kilos, pero no más de dos kilos y medio como máximo. Desde esta posición, eleva la mancuerna por encima de la cabeza en un movimiento semicircular, manteniendo el brazo recto, hasta llevarla a la extensión completa a lo largo del costado; luego regresa a la

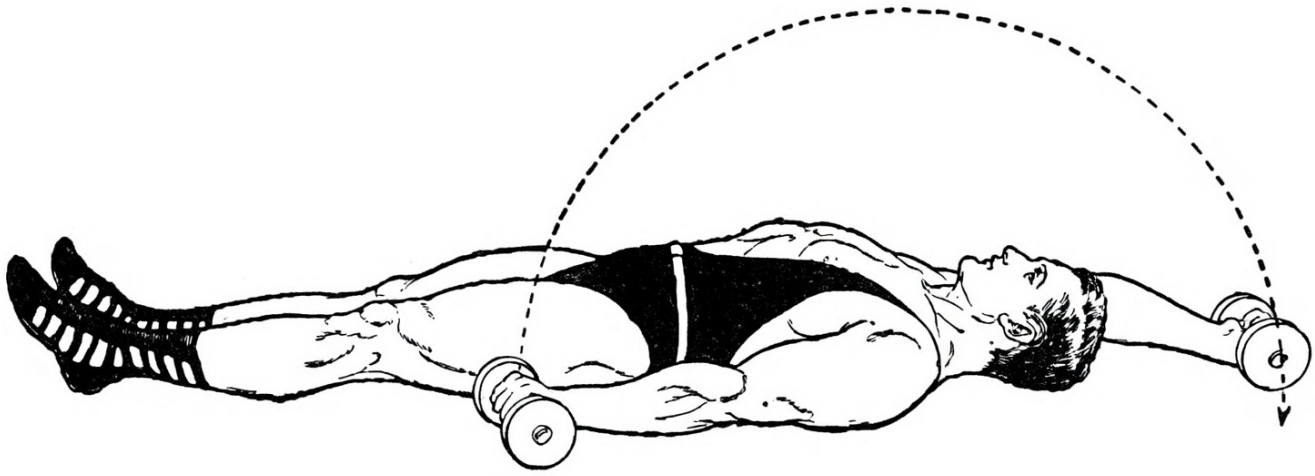


FIG. 16

Extiende el brazo completamente detrás de la cabeza y mantenlo así durante todo el ejercicio. Al realizar el movimiento, sentirás la tracción tanto en el trapecio (trapezius) como en el dorsal ancho (latissimus dorsi). El lanzador experimenta una sensación similar al lanzar la pelota lentamente. Cuanto más fuertes y flexibles estén desarrollados estos músculos, mayor será la potencia de lanzamiento que podrá generar.
De manera similar, un boxeador desarrollará un golpe más potente, aunque puede añadir otro valioso ejercicio para la espalda: lanzar golpes rectos desde los hombros con una mancuerna ligera en cada mano. Esto desarrolla un impulso más rápido y enérgico del dorsal ancho hacia adelante.

Lo interesante del desarrollo de la espalda, desde mi punto de vista, es la gran variedad de ejercicios posibles. Una persona nunca tiene por qué aburrirse practicando una sola rutina. Hay una amplia gama de movimientos que mantendrán el interés constante en el entrenamiento. Los resultados se vuelven más visibles y más rápidos; realmente sientes que estás progresando. Tus hombros se echarán hacia atrás, tu respiración será más profunda y amplia, la espalda se aplanará y se volverá recta; pero no intentes forzar esta rectitud. La naturaleza ha dispuesto los músculos para encargarse de ello, y la postura correcta surgirá de forma natural a medida que los músculos de la espalda se desarrollen.

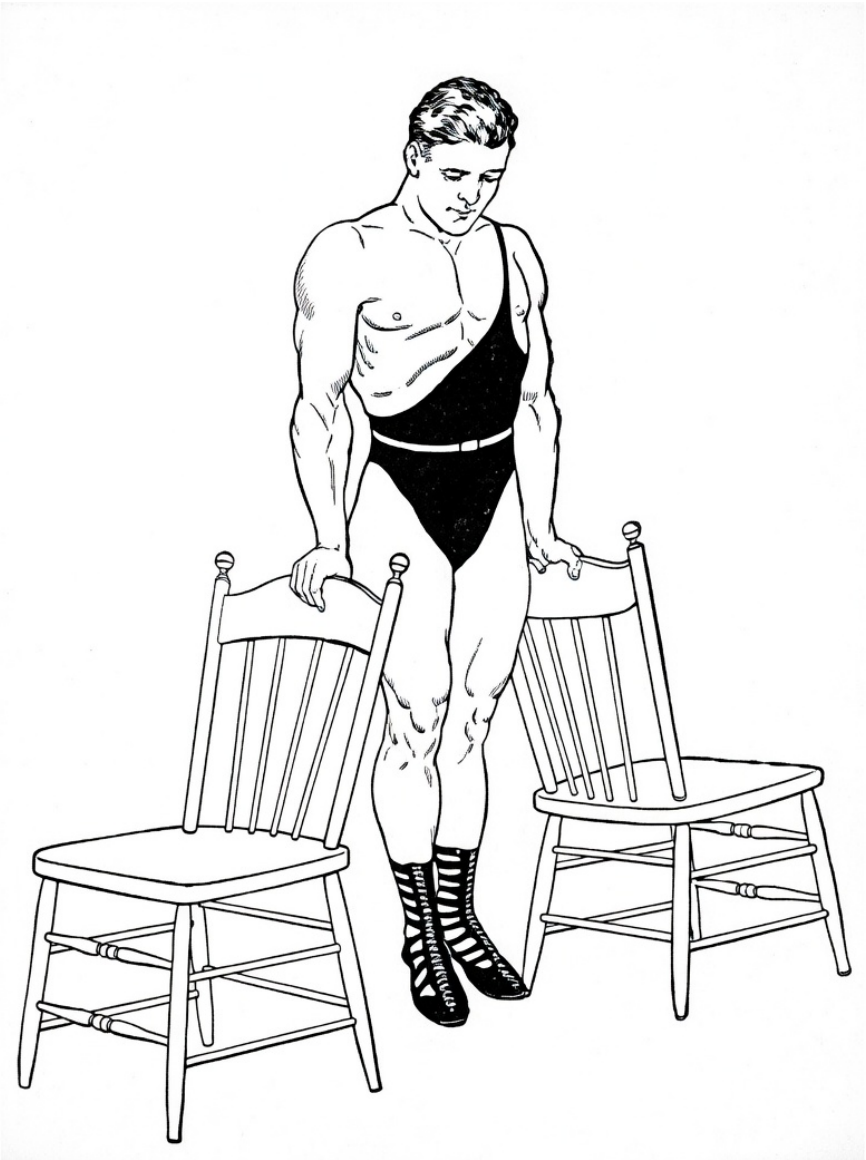
Algunos hombres se mantienen tan erguidos que caen en la posición de “espalda vencida” (sway back): las caderas se proyectan hacia adelante y el pecho hacia atrás. Lleva a alguien así a una caminata larga y se fatigará rápidamente. Se produce una excesiva tensión en el sistema nervioso de la zona lumbar, y esta condición de compresión nerviosa reduce la fuerza muscular debido al cansancio.

Notarás que las personas con sobrepeso caminan con las caderas adelantadas. El peso de un abdomen excesivo las obliga a inclinar la espalda hacia atrás más allá de la línea perpendicular que pasa por el centro de la pelvis.

Para lograr una postura correctamente alineada, debe trazarse una línea perpendicular que pase por el centro del tobillo, la rodilla, las caderas, los hombros y la cabeza. Si esta línea atraviesa el centro de estas partes, estás en la posición correcta. Puedes comprobarlo fácilmente colocando una vara perfectamente vertical sobre una base plana y situándote de lado frente a un espejo. Tu postura se reflejará, y al inclinarte ligeramente hacia un lado u otro podrás “sentir” la alineación correcta de tu cuerpo, y a partir de ese conocimiento adquirir el hábito de controlar tus movimientos diarios.

Rara vez verás personas más gráciles que los bailarines expertos. Para ellos, la postura es un arte, y dedican muchas horas a perfeccionar su porte erguido. Sus cuerpos mantienen siempre un control bien equilibrado desde las caderas. Aun así, no todos podemos ser bailarines. Los menciono únicamente como ejemplo de postura perfecta.

Desde luego, los bailarines rara vez poseen hombros poderosos, pero los que tienen están bien moldeados. Sin embargo, no sería justo pasar por alto el hecho de que no todas las personas encuentran fácil desarrollar unos hombros anchos; a veces existe una condición natural en la estructura ósea que dificulta notablemente ensanchar la espalda. Las clavículas (clavicles), más conocidas como huesos de la clavícula, son en algunas personas bastante cortas, lo que limita la base estructural sobre la cual construir. Dado que prácticamente no puede hacerse nada para alargarlas, la persona debe centrarse en desarrollar los deltoides (deltoids) para añadir más volumen muscular. En cierta medida, esto también ocurre al desarrollar los dorsales anchos (latissimus dorsi) y los trapecios (trapezius), que están estrechamente relacionados tanto por su proximidad como por su función. Si revisas los ejercicios que te he presentado hasta ahora, notarás que incluyen movimientos hacia arriba, hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás. Sin embargo, hay un excelente ejercicio de empuje que comienza como se muestra en la Fig. 17.



Uno de nuestros grandes pioneros del ejercicio sostenía que, al cerrar el puño y presionar hacia abajo mientras se bajaban los hombros desde la posición erguida, se lograba suficiente trabajo para los dorsales anchos (latissimus dorsi). Sin duda, este método tiene mérito, pero he comprobado que una ligera variación produce mejores y más rápidos resultados, además de eliminar por completo la tensión nerviosa que genera el movimiento original.

Coloca dos sillas respaldo con respaldo y sitúate entre ellas, apoyando una mano en cada respaldo. Mantén los brazos firmes, luego lleva los talones hacia las caderas de modo que quedes suspendido entre las sillas, sostenido por los brazos. Desde esta posición comienza el ejercicio.
Relaja la tensión muscular de los hombros y deja que el peso del cuerpo descienda, permitiendo que la cabeza baje entre los hombros. Estos se elevarán hacia las orejas. Atención: no debes doblar los brazos; simplemente dejas que el cuerpo cuelgue entre los hombros. Luego, presiona con fuerza sobre los respaldos de las sillas y eleva los hombros lo más alto posible. Esto generará una acción más intensa de los dorsales. Repite el movimiento tantas veces como desees. Este sencillo ejercicio puede proporcionarte resultados comparables a los que obtienen atletas experimentados capaces de realizar el “full mount” (full mount) en las anillas (Roman rings), el “press out” (press out) y el “pump exercise” (pump exercise) en las barras paralelas (parallel bars), así como el “body plant” (body plant), que es similar a una planche, pero con el cuerpo mantenido en línea horizontal con las barras, equilibrado únicamente por las manos.
Entre los culturistas contemporáneos, Coulter y Shaffer muestran uno de los mejores tipos de desarrollo de espalda. La belleza de sus dorsales radica en que combinan armoniosamente estética, tamaño y fuerza.
Recordarás que anteriormente mencioné que muchos presentan una espalda de apariencia impresionante …espaldas, pero cuyos músculos carecen de la fuerza correspondiente. Te sorprendería saber la gran cantidad de culturistas que poseen un desarrollo espectacular de la espalda… y nada más. Debe de ser una situación incómoda poder lucir un físico impresionante y, sin embargo, no ser capaz de realizar hazañas de fuerza superiores a las de una persona promedio.

Yo, por mi parte, preferiría no tener ese tipo de musculatura. Creo que tú opinas lo mismo. El problema radica en que su método de entrenamiento no les ha proporcionado la resistencia suficiente; por lo tanto, no han impregnado el tejido muscular que han desarrollado con los elementos que generan fuerza, y sus ligamentos y tendones permanecen tan débiles como al principio.

Muchos me preguntan: “¿Qué es la fuerza? ¿Cómo se define?” La mayoría de las personas asocia músculo y fuerza como si fueran inseparables, lo cual no es cierto, aunque puede llegar a serlo. Todo depende de cómo se forme el tejido muscular. Cuanto más fino sea el tejido muscular y más densamente esté entrelazado, mayor será la fuerza del músculo. Esto solo es posible cuando el tejido fibroso se satura e impregna con los notables elementos químicos producidos por los órganos del cuerpo.

Podrías comparar un músculo con la batería de un automóvil. Toma dos baterías del mismo tamaño, con la misma cantidad de celdas y el mismo volumen de líquido, pero una llena de energía y la otra casi descargada. La diferencia de calidad entre ambas es comparable a la calidad del tejido muscular: es la calidad de los componentes químicos en su interior lo que genera mayor potencia. Posee más “vibración eléctrica” para impulsar el motor, del mismo modo que un músculo de alta calidad contiene mayor energía nerviosa debido a sus propiedades químicas, y la mayor cantidad de tejido fibroso proporciona más puntos de transmisión. La cercanía o densidad de esta estructura permite una transmisión más corta, y por tanto una acción muscular más rápida y dinámica.

El método antiguo de practicar el ejercicio anteriormente descrito producirá un músculo de apariencia espectacular, pero la versión progresiva que te he dado es la que te proporcionará tamaño, estructura y fuerza. No solo aumenta el aspecto visible de los dorsales anchos (latissimus dorsi), sino que, mediante el mayor esfuerzo requerido, estimula los músculos profundos de la espalda.

Estos músculos se encuentran por debajo de los superficiales. A menudo se les denomina “músculos alimentadores” (feeder muscles), y creo que hay mucha verdad en ese término. Los músculos profundos rara vez son grandes, pero lo más importante es que están llenos de energía nerviosa, la cual pueden transmitir constantemente a los músculos principales según la demanda.

Se presta muy poca atención a estos músculos ocultos. Muchos aficionados al ejercicio no practican los movimientos que aumentan la vitalidad muscular. Y algunos que sí lo hacen, ejecutan los ejercicios como el joven que practica su lección de música con los ojos puestos en el reloj. En ese caso, el que ignora el ejercicio está mejor que el que lo hace sin atención.

He mencionado suficientemente los músculos erectores de la columna (erector spinae) para dejar clara su enorme importancia y reforzar mi argumento sobre la necesidad de desarrollar los músculos profundos. Quiero volver a ellos por un momento.

Recordarás que expliqué cómo estos músculos se hacen visibles en la zona lumbar; al salir de esta región dejan de ser superficiales. No hace falta decirte lo absurdo que sería desarrollar los erectores espinales en la parte baja de la espalda y descuidar la porción de estos dos músculos, semejantes a cuerdas, en la parte superior. Que no puedas verlos no significa que su valor para la columna vertebral deje de existir más allá de la zona lumbar. Desde el cuello hasta las caderas, cada fracción de centímetro es importante.

Más arriba en la columna, estos músculos quedan cubiertos por los dorsales anchos (latissimus dorsi) y los trapecios (trapezius). Al acercarse a la región del cuello, adquieren una importancia aún mayor, pues allí se concentra una de las fuentes más importantes de energía nerviosa espinal. Cuanto mejor sea el estado de los erectores espinales, mayor será la vibración nerviosa que se estimule a lo largo de toda la columna.

Teniendo esto en cuenta, te aconsejo que no los descuides. Nunca eres más fuerte que tu eslabón más débil, y mi experiencia me demuestra que ese eslabón débil en la mayoría de los culturistas reside en sus capacidades ocultas y fuentes internas. “Ojos que no ven, corazón que no siente” puede ser un buen proverbio en algunos casos, pero nunca en el desarrollo físico.

Recuerdo una historia sudafricana sobre un hombre que trabajó durante años en su terreno. Finalmente, desanimado, lo vendió y se marchó. Años después regresó y descubrió, con asombro, que ese mismo terreno se había convertido en una valiosa mina de diamantes. Aquel hombre careció de la perspectiva o de la energía necesaria para profundizar bajo la superficie.

Es muy parecido a muchos culturistas que van a ver a un hombre fuerte al teatro. Regresan llenos de entusiasmo, deseando obtener un físico similar, y practican durante un tiempo… pero pronto lo abandonan todo, considerándolo inútil. No profundizan lo suficiente ni explotan las fuentes internas de energía que todos poseemos, de donde se obtiene el material necesario para construir músculos verdaderamente valiosos.

Quizá hayas notado que la mayoría de las personas con hombros caídos presentan los omóplatos sobresaliendo como si fueran alas. Esta condición nunca se observa en un hombre de espalda poderosa. La llamada “espalda alada” es una señal inequívoca de debilidad muscular en la espalda. Los omóplatos, conocidos en anatomía como las escápulas (scapulae), se consideran “articulaciones débiles”. Están incrustados de forma relativamente suelta dentro de los músculos de la espalda y mantienen su posición únicamente gracias a la sujeción que estos les proporcionan. Naturalmente, esta condición es importante para permitir el movimiento de los brazos y hombros el movimiento libre y flexible necesario para la acción física. El desarrollo de los músculos de la parte superior de la espalda tiende a acortarlos, lo cual es su mejor condición natural. Esto es justo lo contrario de lo que la naturaleza requiere para los músculos de las piernas, brazos y abdomen. Estos últimos deben tener una gran amplitud de extensión y normalmente mantenerse alargados. Pero en la espalda no: deben acortarse, juntando los omóplatos y dando firmeza y amplitud a los hombros. George Hackenschmidt tenía una espalda tan grande y plana como una mesa, y tan sueltos y flexibles eran sus músculos que podía sacudirlos como un perro se sacude el agua. Sin embargo, cuando se lanzaba hacia adelante y golpeaba a su oponente con el peso de su cuerpo y la potencia de su espalda, el adversario caía como si lo hubiese arrollado un batallón.

La belleza del desarrollo de la espalda es que contribuye enormemente al desarrollo del pecho. De hecho, no puedes tener una buena espalda sin obtener también un buen pecho; por lo tanto, quienes buscan desarrollar el pecho encontrarán muy provechoso estudiar el entrenamiento de la espalda. Recuerdo haber dado a un entusiasta del entrenamiento de espalda el siguiente ejercicio, y su comentario tras practicarlo fue:
“¡Caray! Lo sentí tanto en el pecho como en la espalda.”
Toma una mancuerna en una mano y elévala hasta la extensión completa por encima de la cabeza. Coloca los pies bien separados y mantén el otro brazo también extendido hacia arriba. El objetivo es lanzar la mancuerna de una mano a la otra varias veces, manteniendo los brazos lo más rectos posible.
Observa que el acortamiento de los músculos de la espalda es lo que ensancha el pecho; pero no pienses que todos los músculos de la espalda se acortan: esto ocurre principalmente en la parte superior de la espalda y en los erectores de la columna (erector spinae). Los dorsales anchos (latissimus dorsi) no lo hacen en la misma medida. Cuando hayas desarrollado bien estos músculos, serás capaz de realizar muchas demostraciones de control muscular, como el “spread” (spread) y el “roll” (roll). Tu porte será erguido y el abdomen se aplanará a medida que la espalda también se enderece. El espacio abdominal bajo el arco torácico se ampliará, dando mayor capacidad al estómago; los oblicuos externos (external oblique) de los costados te proporcionarán una línea de cintura más cuadrada, tanto de frente como de perfil.

Toda tu condición física mejorará notablemente. La energía nerviosa fluirá a través de la columna para alimentar todos los músculos del cuerpo. Comprenderás hasta qué punto la fuerza de tus brazos depende de la potencia de tu espalda y, en conjunto, adquirirás un mejor entendimiento de la “geografía” de tu musculatura.

Pero no te desanimes ante las dificultades. No permitas que el hecho de no ver todo lo que ocurre te haga pensar que no estás obteniendo resultados. Recuerda que los músculos superficiales dependen de las fuerzas internas: tanto tus órganos como los músculos profundos son eslabones en la cadena que proporciona una salud extraordinariamente robusta, con músculos poderosos y una resistencia inagotable.

Tu espalda contiene la energía necesaria para sostenerte frente al mundo; si tú no le fallas, ella no te fallará. Es la espalda la que te respalda, SIEMPRE. Finalmente, permíteme aconsejarte que, en la medida de lo posible, mantengas siempre la espalda recta. No es necesario forzar esta condición —eso sería antinatural—. Muchos me han dicho que caminar o sentarse erguido les produce cansancio en la espalda. Yo les respondo que no hay prueba más clara de que sus músculos dorsales son débiles. Es la debilidad de uno u otro grupo muscular la que obliga a adoptar posturas incorrectas. El remedio es simple: ponerse manos a la obra y construir una mejor espalda. Al inclinarte hacia adelante para recoger un objeto del suelo, no te dobles desde la cintura; flexiona las rodillas e inclínate desde las caderas. Es un hecho curioso que rara vez se ve a una mujer inclinarse desde la cintura; casi siempre flexiona las rodillas, dejando una más baja que la otra, siendo esta la que corresponde al brazo que recoge el objeto.

Las personas que viven en países donde es habitual transportar cargas sobre la cabeza suelen tener figuras magníficas. Este hábito obliga a una correcta alineación corporal. La barbilla se mantiene elevada, como la de alguien que mira hacia el horizonte. Además, estas personas suelen presentar altos índices de longevidad. La vitalidad acumulada en los músculos del cuello y la espalda, gracias a su estado fuerte y saludable, evita que el cuerpo caiga en posturas antinaturales.
Recuerda: evita las posiciones incorrectas, pues en el momento en que se adoptan, se ejerce una presión indebida sobre algún órgano interno. El ser humano es, por naturaleza, una criatura erguida, y depende de ti mantener esa verticalidad tanto como sea posible.
La vida se prolonga al conservar la juventud de la columna vertebral. No es difícil lograrlo. Puedes adquirir este hábito con facilidad, y te proporcionará grandes beneficios en salud y fuerza. Al fin y al cabo, la verdadera alegría de vivir reside en gozar de una salud robusta y una energía ilimitada.
Tu espalda está llena de reservas de energía. Depende de ti desarrollarlas y nutrir con ellas los músculos de todo tu cuerpo.

Notas del traductor

Esta es una traducción al español de la obra clásica “Molding a Mighty Back” de George F. Jowett, publicada originalmente en inglés a principios del siglo XX.

El texto original se encuentra en dominio público. Esta traducción ha sido realizada sin fines de lucro con el objetivo de acercar el conocimiento auténtico de los old time strongmen a la comunidad hispanohablante interesada en el entrenamiento de fuerza real, tendones fuertes y mentalidad de hierro.

Traducido por: Yndio Hispano
Instagram: @Santiago.matajudíos
Fecha: Abril de 2026

Una invitación a la comunidad:
Muchos de estos libros han permanecido durante décadas disponibles solo en inglés. Si tú también tienes acceso a algún clásico del physical culture o del strongman que te gustaría ver en español, ¡anímate a traducirlo! El conocimiento antiguo del hierro es demasiado valioso como para que quede guardado. Entre todos podemos construir una biblioteca hispana sólida de entrenamiento auténtico y efectivo. Si traduces algún libro, avísame y con gusto lo difundiré.

¡Arriba León Ibérico!